

Спят ли йоги, или Сколько надо спать?

Немногие люди задумываются над тем, когда и как спят йоги. Причем, у некоторых складывается впечатление о йогах как о людях, которые совсем не спят или спят настолько мало, что можно считать, будто они вовсе не спят. Конечно же, это на самом деле совсем не так. А рекомендации йогов относительно продолжительности сна ничуть не отличаются от советов докторов.

Зададим главный вопрос – какой продолжительности отдых нужен организму, или, другими словами, сколько надо спать, чтобы наш организм нормально функционировал? Йоги, так же как и врачи, рекомендуют спать по 7-8 часов в сутки, причем женщинам рекомендуется спать на час больше, чем мужчинам. По мнению людей, занимающихся йогой, минимальная продолжительность сна должна составлять 6,5 часов в сутки. При таком режиме надо ложиться в 21.30 и вставать в 4 часа утра, а такой режим очень удобен для людей, занимающихся йогой. Издавна считается, что в раннем утреннем воздухе находится больше положительной энергии, флюидов, ионов. С другой стороны, самый полезный сон – это сон до 12 часов ночи, один час такого сна до полуночи по пользе своей равен двум часам сна после полуночи. А также не следует забывать еще одно простое и полезное правило, из которого следует, что сон на голодный желудок способствует похудению.

Недосыпание – очень серьезный фактор риска для здоровья. Люди, спящие менее 4,5 часов в сутки сокращают продолжительность жизни в среднем в 1,6 раза. Не получая полноценного отдыха, организм быстрее истощает свои ресурсы. Но, как уже доказано учеными, люди, любящие подольше поспать, рискуют еще больше. Регулярный длительный сон (более 9,5 часа в сутки) сокращает жизнь в 1,7-1,9 раза. В чем заключается такая закономерность – не совсем понятно, вероятнее всего, такие люди имеют серьезные проблемы со здоровьем, и организм пытается компенсировать эти проблемы отдыхом во время сна.

Вы никогда не задумывались над тем, как спать и на чем спать? Не надо думать, что все йоги спят исключительно на битом стекле и острых гвоздях. Постель предпочтительна прямая и достаточно жесткая, она позволяет человеку правильно дышать. Но не стоит переусердствовать и подкладывать под матрас доски для увеличения жесткости, как это делают многие, так как на очень жестком матрасе возрастает давление на позвоночник, и вы можете этим только ухудшить ваше здоровье.

Нужна ли подушка? Без нее можно обойтись только в том случае, если вы спите на животе. Во всех остальных случаях подушка просто необходима. Но она должна быть либо ортопедической, либо просто похожа скорее на валик и быть достаточно жесткой. Если тонкую подушку согнуть пополам и подложить под шею, то именно такой валик и получится. Следует отметить, что сейчас рынок предлагает множество ортопедических подушек разного качества. Очень полезны и популярны становятся подушки с натуральными наполнителями, типа гречневой лузги. Утром после сна на такой подушке вы почувствуете необычайный прилив сил. Например, ортопедическая подушка с наполнителем из гречневой лузги прекрасно сочетает в себе качество и функциональность, а намагниченная лузга гречихи дает отдых и заряд энергии организму.

Что же касается привычки спать на спине, то лучше откажитесь от нее, поскольку сон на спине вреден для организма. Во-первых, при таком положении тела внутренние органы человека находятся не в самом удачном расположении. Во-вторых, во время сна человек дышит преимущественно ртом, а это углубляет дыхание и может привести к гипервентиляции легких.

Многие считают, что спать на левом боку вредно, так как это значит спать на сердце. Отчасти это так. Наверняка многие замечали, что, ложась спать на левом боку и находясь в таком положении довольно длительное время, утром просыпаешься с головной болью или вспоминаешь, что снились какие-то неприятные сны. Действительно, некоторые люди реагируют на такое положение во сне именно таким образом. Но ведь сердце находится не прямо под левым боком, а если человек спит на правом боку, то сердце занимает еще более неудобное положение. Оно как бы провисает. Поэтому оптимальным можно считать совет переворачиваться во сне с боку на бок, а не спать все время в одном положении на одном боку или на спине.

Есть еще один ракурс в этом вопросе. Наверняка, каждый знает о понятиях «совы» и «жаворонки». Это явление – следование биологическим ритмам человеческого организма. Сама по себе продолжительность сна не так уж и важна, она строго индивидуальна, а вот снижение качества сна и нарушение биологических ритмов может повлечь за собой серьезные сбои в работе многих систем организма. Человеческий организм – сложнейшая из существующих на Земле систем, и он всегда просигнализирует нам о назревающей проблеме, а в частности, при проблеме недосыпания – снижением работоспособности, раздражительностью, сонливостью, вялостью, плохим самочувствием. Очень важно прислушаться к своему организму и не пропустить этот сигнал!

Автор - **Инна Фастова**

Спят ли йоги, или Сколько надо спать

Автор: admin

27.04.2013 19:23 -

[Источник](#)